



香港資優教育學苑

The Hong Kong Academy for Gifted Education

香港特別行政區政府教育局資助

Subvented by the Education Bureau, the Government of the HKSAR



齊來認識 資資、優優

F1LEA009T-2

(非代幣課程)

[資優課程]

燃亮生命講座系列

與情緒共舞 – 個人成長的旅程(網上版)

馮盈盈小姐

演員、主持、《2016年度香港小姐競選》冠軍



2026年8月31日

正午**12**時截止報名

預期學習成果

完成本資優課程後，資優生應能：

1. 有效管理學術壓力，平衡學術需求與個人良好感。
2. 面對學習挑戰時調節情緒，並克服學習過程中的障礙。
3. 提升表現並優化學習效率。



◆ 資優課程簡介

你是否因考試和學習而感到壓力？在面對挫折時，難以保持動力嗎？你能在保持情緒平衡的同時發揮出自己的全部潛能嗎？講者將分享她對心理和身體健康的寶貴見解，討論如何有效地應對學業挑戰和管理情緒。

講師馮盈盈是一位備受矚目的香港女演員和主持人，她曾獲得2016年香港小姐冠軍。除了在娛樂圈的成就，馮盈盈還擁有香港大學食品業管理行銷碩士學位，並以優異成績 (Distinction) 畢業。她成功地平衡了娛樂事業和學術追求，提供了獨特的見解，教你如何追求卓越的同時保持身心健康。

◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
2026年7月13日 下午1時 至 2026年8月31日 正午12時			

◆ 適合對象

- 於 2025 至 2026 學年為小四至中六的香港資優教育學苑學員。
- 先到先得，額滿即止

◆ 證書

學員必須出席講座，方能獲發電子證書。

◆ 備註

由2023/24學年開始，完成首個查核期後，所有學員須於每學年成功完成以下要求以延續學員資格：

- 一個講座；及
- 任何一個課程 / 活動

◆ 講授語言

粵語

本講座是「全人發展講座系列」中五大範疇的其中一個項目，旨在促進學生全面發展其資優潛能。



香港青年科學院新興科技 講座系列

科學家介紹矚目的新興科技，引發學生學習動機。



新穎講座系列

介紹各種新穎主題，開拓學生視野。



國家安全講座系列

認識國家安全的含意，提升學生國民身份認同。



燃亮生命講座系列

各界名人分享人生經驗，啟發學生追尋夢想。



洞察未來講座系列

專業人士分享對相關行業最新趨勢之見解，協助學生計劃未來。

